



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

## FORMATIONS-ATELIERS à choisir

- Ces propositions sont à la fois indépendantes les unes des autres et complémentaires
- Chaque atelier peut durer minimum 3h ou être développé sur 2 jours
- pour des petits groupes ne dépassant pas 12 personnes pour garantir l'interactivité.

### 1. COMMENT FAIRE POUR... être soi-même ?

- identifier mes ressources personnelles, mes compétences, mes capacités
- nommer mes freins et mes échecs et m'en servir pour changer et progresser
- accueillir et canalise mes émotions et satisfaire mes besoins vitaux

### 2. COMMENT FAIRE POUR... quitter la dépendance et la soumission ?

- identifier les causes de ma dépendance et de mon attitude soumise
- identifier les personnes et les contextes où je me sens libre
- chercher mes ressources et développer la confiance en moi pour guider mes choix de liberté

### 3. COMMENT FAIRE POUR... oser parler, apprendre à dire ?

- passer de « la peur de blesser » à « une communication affirmée et bienveillante »
- parler de moi (mes ressentis, besoins et demandes) et non de l'autre (reproches, jugements...)
- sortir de la peur de « qu'est-ce que l'autre va penser si je dis ça ? »

### 4. COMMENT FAIRE POUR... être bienveillant quand on n'est pas d'accord ?

- passer de « convaincre à tout prix » à « accueillir et valoriser les divers points de vue »
- Prendre en compte la diversité des points de vue
- Sortir du « J'ai raison, tu as tort », passer à « ce que je vois » ET « qu'est-ce que tu vois ? »

### 5. COMMENT FAIRE POUR... renoncer aux reproches et aux jugements sans se taire ?

- sortir des jugements ou de la peur d'être jugé et oser dire sans agressivité
- Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
- Passer du « tu qui tue » au « Je qui affirme »

### 6. COMMENT FAIRE POUR... écouter et accueillir l'autre tout en restant soi-même ?

- passer des « interprétations centrées sur nous » à « l'empathie centrée sur l'autre »
- Ecouter - accueillir avec empathie « le cœur de l'autre » : ce qu'il ressent, ce dont il a besoin
- Accompagner l'autre dans sa recherche de solutions plutôt que donner nos solutions

### 7. COMMENT FAIRE POUR... désamorcer l'agressivité et s'en protéger ?

- passer « de l'attaque ou fuite » à « la protection et au traitement » des conduites agressives
- rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

Etc. Pour les organiser dans votre secteur géographique ou professionnel : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)